广州日报：2020年5月5日，第3版

全球新冠肺炎疫情持续蔓延，正在海外求学的留学生面对疫情、封城、停课等多重压力，如何有效做好自我防护和心理调整? 如何将疫情对学业的影响降至最低？如发现有咳嗽、发热等症状，如何进行自检自查？在不具备就医条件的情况下，轻症患者如何进行有效的自我居家治疗？

5月4日是五四青年节，当晚8时，外交部和国家卫健委联合邀请中国工程院院士钟南山与海外留学生视频连线，为留学生答“疫”解惑。

**“四早”是关键 可避免绝大多数感染**

在直播中，身处美国纽约、加拿大多伦多、韩国首尔、俄罗斯莫斯科、阿尔及利亚首都阿尔及尔等全球多地的留学生代表，就疫情防护等相关问题和钟南山院士进行互动交流。

钟南山说，对中国来说，最大的一个特点就是“四早”，即早防护，早发现，早诊断，早隔离。

“早防护”的意思实际上是自我防护，最关键的是自我防护，包括保持距离、戴口罩等；早发现，即有不舒服就去看病；早诊断、早隔离则是中国跟其他国家最大的不同。“我们有社区联防联控，这个最关键，从各方面督促，互相提醒帮助。我们知道，这个病主要还是通过飞沫和接触感染，我们只要避免了这个，就能避免绝大多数的感染。”钟南山说。

**留学生出门购物 戴口罩很重要**

留学生们偶尔需要外出购买必要的生活物资，在这个过程中应该注意些什么？

钟南山说，在家里或宿舍都很安全，但出去的时候一定要戴口罩。“病毒极少在空气中自由流动，它们附着在一些东西上，最多的就是粘在飞沫上再传染给别人。一般的口罩能预防飞沫，所以我们能够预防大部分的病毒，戴口罩相当有用。”

钟南山解释说，飞沫不会跑太远，咳嗽以后大概不超过2米。所以到现在为止，空气里的病毒不可能单独自由地存在，它们总是附着在一些物质上。他表示：“现在绝大多数国家已经意识到，戴口罩是怕别人传染给自己，这是很大的变化。欧洲很多国家要解封了，但是规定出去一定要戴口罩。”

**不赞成“群体免疫” 争取制成疫苗**

据钟南山介绍，欧洲有报道称20%的人有抗体了，最高报道的是25%，这个数字离所谓的“群体免疫”还差很远，新冠肺炎“群体免疫”，一般要60%~70%的人感染后才有这个可能，而现在还远远没达到。

钟南山表示，并不赞成“群体免疫”，称这样要牺牲很多人。“就算1%，也比流感高了十几二十倍，甚至一百倍，你要是2%、3%，那更不得了，那得牺牲很多人才能得到群体免疫。我不认为这个办法可行，我们有很多办法，我们能预防、我们能防护、我们会争取时间制成疫苗。”钟南山说。

**海外防疫不要“入乡随俗”**

疫情在全球暴发，留学生们在海外应如何提高免疫力防止感染呢？“我个人的看法是，不要‘人云亦云’，也不要‘入乡随俗’，我们有自己的做法，不要不好意思。”钟南山说。

他表示，一开始国外很多人对中国人戴口罩都投来异样的眼光，认为戴口罩的人一定有病，现在全变了，甚至以前非常反对戴口罩的人也戴了。

**区分流感和新冠肺炎靠的是检测**

流感和新冠肺炎有一些症状相似，应如何区分流感和新冠肺炎呢？

中国国内CDC报告，在三个多月里流感患病率减少了90%。“这是因为大家都注意保持距离、戴口罩。流感跟新冠肺炎病毒出现的症状很相似，首先它是全身的，一开始发烧可能占50%以上，但不是每个人都发烧；流感也有这个情况，一开始全身不舒服、鼻塞、轻咳嗽，特别是疲劳，所以单纯靠症状鉴别很难，如果没有检测很难鉴别。”

“在中国，一般发烧去医院，会给你检测核酸病毒，美国则采用鼻拭子、咽拭子等方式进行检测。”钟南山说。此外，钟南山建议用一些感冒药，像布洛芬等这类药都可以用，用这些药对新冠病毒没害处。“这时只能够通过检测来鉴别诊断。”钟南山说。

**没有证据表明新冠肺炎病毒通过蚊虫传播**

直播中，钟南山表示，病毒在高温下的存活率以及活动率较差，但没有任何证据表明新冠病毒能够通过蚊虫传播。

一般来说，病毒在高温下的存活率以及活动率比较差，所以随着夏季的到来，病毒的活动会下降，疫情一般也会下降。紫外线虽没有紫外光消毒那么强，但温度高对病毒的活动、传播是不利的。

“我们知道蚊子可以传播很多病毒，比较突出的例子有疟疾和登革热，在非洲很多见。但现在没有任何证据表明新冠肺炎病毒会通过蚊虫感染。”

**出现无症状感染者 “宁愿信其有不要信其无”**

钟南山表示，中国现在遇到大部分的输入患者都是无症状感染者。总的来说，凡是检查到的无症状感染者，要“宁愿信其有不要信其无”，并进行适当隔离。因为无症状的感染者在发展为有症状的前期五天内有传染性。

“据了解，新冠肺炎患者得了症状的前五天和后五天是病毒最容易传染人的时候，得了病以后过了五天，除非很重的病人，一般病毒传染性都下来了。”钟南山认为，中国现在凡是核酸阳性都先到定点医院隔离一下，过一阶段再查是阴性的就出去了，这种情况要靠重复检测，才能得到较好的结论。

**新冠肺炎后遗症不会很明显**

直播中，有留学生问：若外出不幸被感染，病症有无后遗症？对此，钟南山表示，新冠肺炎对肺部损害不会太大，后遗症不会很明显。“年轻人一般抗体比较强，若没有多病症（比如心脏病、肾脏病、肝脏病等），一般恢复得比较快，多喝水吃些药会自己康复。”

钟南山补充道，目前病人总体恢复得不错，包括肺部情况。新冠肺炎比非典要好一些，除非特别危重的病人才会影响造血系统，影响肝脏、肾脏和肺。新冠肺炎病例恢复以后肺部纤维化不太重，看起来是可逆的。“现已给一百多病人做了肺功能检查，还未恢复到正常水平，但损害应该不会太大，会慢慢恢复，后遗症并不大。”